XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.

TÂM QUÁN NIỆM XỨ 12.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[18/10/2021 - 06:32 - nghianguyenntn]
Sáng này chúng ta học tiếp phần Tâm quán niệm xứ.
Tâm có tham là Sarago, chỉ cho 8 tâm tham trong A Tỳ Đàm. Tâm không tham là Vitaraga chi cho các tâm thiện hiệp thế và tâm vô ký. Tâm có sân Sadosa chỉ cho 2 tâm sân. Tâm vô sân là vitadosa chỉ cho tâm thiện hiệp thế và tâm vô ký. Tâm có si samohacitta chỉ cho phóng dật và hoài nghi. Tâm không si là vitamoha chỉ cho thiện hiệp thế và vô ký. Tâm thâu nhiếp (sankhitta ám chỉ tâm hôn thụy, buồn ngủ, lười biếng). Tâm tán loạn là vikkhitaccitta ám chỉ tâm phóng dật. Tâm đáo đại mahaggatacitta ám chỉ các tâm thiền nói chung. Tâm phi đáo đại Amahaggata ám chỉ các tâm dục giới. Tâm hữu thượng Sa-Uttaracitta chỉ cho tâm dục giới. Tâm vô thượng Anuttaracitta ám chỉ các tâm thiện sắc và vô sắc. Tâm có định Samahitacitta chỉ cho cận định và các tâm thiền. Tâm không định Asamahitacitta chỉ cho tâm nào không có 2 loại định vừa kể. Tâm giải thoát Vimuttacitta ám chỉ cho Tadangavimutta và Vikkhaambhanavimutta. Tâm không giải thoát Avimuttacitta ám chỉ cho tâm không có 2 loại giải thoát vừa nói.
Trong chánh tạng nói tâm quán niệm xứ là sao, có trong tâm mình có tâm tham thì biết tâm tham, có tâm sân biết tâm sân. Tâm tham ở đây ám chỉ cho 8 tâm tham. Tâm tham là tâm ham thích cái gì đó, được kể ra 8 vì dựa trên 3 khía cạnh: Có tà kiến đi kèm hay không, hào hứng hay lãnh đạm, tự phát hay bị tác động mà có. Tâm tham chỉ có 1 như là thích cái này, cái kia, dù thích cái gì đi nữa thì cũng là tâm tham, nhưng sở dĩ nó được kể là 8 là vì dựa trên 3 khía cạnh, có nghĩa là tâm tham đó nằm trên thọ hỷ hay thọ xả, tức nó thích kiểu hào hứng hay lạnh nhạt. Thứ 2, có tà kiến đi kèm không? Thích của mình cũng có 2 trường hợp. Thích đính kèm với tà kiến có nghĩa đây là tui, đây là của tui, cái thích được về các cõi thiên đàng của đạo Chúa, đạo Hồi, Ấn giáo của Bà la môn giáo. Cái thích đính kèm với tà kiến dù là thường hay đoạn thì đó là 1 khía cạnh nữa của tâm tham. Tức là có nghĩa nó hào hứng hay lãnh đạm. Tâm tham nó có tà kiến đi kèm hay không, và khía cạnh thứ 3 là tâm tham đó nó tự phát hay bị ai tác động. Thì tác động có 2, tác động bởi chính mình, sự do dự của mình hay sự xúi giục của người khác.
Cái bị tác động ở đây trong sách A Tỳ Đàm trước giờ mình học là hữu trợ hay là vô trợ, vô trợ tức là tự phát, gặp là thích liền. Còn hữu trợ là bị tác động hay không. Thì tác động có 2 trường hợp, 1 là theo tiếng theo Pali là Sasankhara ra sức hay mất công. Cái đó thì tui không thích lắm nhưng quý vị nói ăn thử đi, được lắm. Cái tui thấy cái màu tui không thích, cái mùi nó hơi kỳ kỳ nhưng quý vị kế bên xúi ăn thử đi, được lắm. Hoặc là cái này không được láng lắm nhưng được cái là hút mồ hôi, mùa hè mặc mát dữ lắm. Thì nghe quý vị nói vậy tui mới bắt đầu thấy thích.
[18/10/2021 - 09:59 - nghianguyenntn]
Thì cái thích đó là cái thích hữu trợ.

Còn đằng này, tui nhìn thấy nó, thấy cái màu của nó rồi tui sờ bằng tay, tui thấy nó láng, trơn, mịn và nó mát, tui thích. Tự tui thôi thì cái đó gọi là vô trợ. Còn do quý vị nói ra nói vào tui mới thích thì gọi là hữu trợ. Tâm tham chỉ có 1 là thích thôi, nhưng sở dĩ được chia thành 8 là bởi vì dựa trên 3 khía cạnh, có tà kiến đi kèm hay không, tui đã từng định nghĩa thường kiến và đoạn kiến, trong room còn nhớ hay không. Thường kiến có 3, đoạn kiến có 3. Như vậy tâm tham chỉ có thôi là thích, nhưng sở dĩ được chia thành 8 trường hợp là bởi vì có lúc cũng tâm tham có, cũng sự ham thích đó nhưng mà có tà kiến đi kèm hay không, nó thích nhưng thích kiểu nào, hào hứng hay lãnh đạm. Rồi sự ham thích đó là tự phát hay là bị tác động hay là trải qua 1 ít thời gian do dự bản thân, tức là hữu trợ hay vô trợ, nên thành ra 8. Vị hành giả tu tâm quán là hành giả biết đây là tâm tham, thì có nghĩa biết rằng đây là 1 trong 8 tâm tham. Có 2 trường hợp để ghi nhận 1 cái tâm. Một là hành giả biết chính xác nó là tâm nào hoặc chỉ cần biết nó không phải là tâm nào. Thí dụ, khi tâm xuất hiện tui chỉ cần biết cái tâm này không phải là tâm phiền não, tâm này là tâm phiền não, đó cũng là cách tu tâm. Nếu mà trí tui bén, kiến thức giáo lý tui nhiều, tui giỏi, sắc sảo, nhanh nhạy, kịp thời, chính xác thì là quá tuyệt vời. Còn nếu tui dốt quá, nhớ không nhiều thì giờ tui cứ ghi nhận gọn thôi, là ghi nhận đây là tâm tham thôi, chứ không cần thọ hỷ, tà kiến gì hết. Hoặc ghi nhận gọn đây là tâm bất thiện. Quý vị chửi tui, thay vì nổi sân lên thay vì tui biết đây là tâm sân thì tui chỉ ghi nhận đây là tâm bất thiện hoặc là đây là tâm dục giới cũng được. Miễn là tui biết rõ trạng thái tâm vừa xuất hiện thuộc loại nào, phân loại chi tiết hay phân loại tổng quát.

Và 1 điều nữa, sở dĩ ở đây Đức Phật kể ra những tên gọi tổng quát là bởi vì Ngài muốn nói gọn thôi, một lát nữa tui sẽ cho quý vị học sâu, học kỹ, chi tiết về tâm quán niệm xứ. Ví dụ như trong chánh tạng, Ngài chỉ nói rằng đây là tâm dục giới, đây là tâm đáo đại. Nhưng trong thực tế hành giả biết đây là tâm nhĩ thức, đây là tâm sân, cả 2 tâm này đều là tâm dục giới. Trong chánh tạng người ta chỉ nói đây là tâm dục giới thôi, nhưng trong thực tế ta phải hiểu ngầm, ví dụ như ghi nhận đây là tâm nhãn thức thì người học A Tỳ Đàm biết nhãn thức là tâm dục giới. Khi mình đang ngồi thiền nghe mùi thoáng qua thì thay vì mình ghi nhận đây là mùi hôi, mùi thơm thì không, hành giả chỉ ghi nhận đây là tâm tỷ thức. Chỉ mình không có tu mình nghe cái mùi thì ai chiên cái gì thơm vậy ta, ai nướng gì thơm quá vậy ta, cái gì cháy khét hôi quá vậy ta. Còn bây giờ thì không, mình biết đây là tâm tỷ thức. Nghe tiếng động thì hành giả biết đây là tâm nhĩ thức là xong. Thì khi biết đây là tâm tỷ thức, nhĩ thức thì đó được gọi là biết rõ đây là tâm dục giới. Nhưng trong chánh tạng người ta nói gọn như vậy, Đức Phật Ngài dạy gọn.

Trong thực tế mình không phải ôm sát như vậy mà mình phải hiểu rộng ra, sâu ra. Đang ngồi thì biết rõ tâm nhĩ thức, tỷ thức (không nghe rõ). Trong room này nói 1 chuyện, nó vừa là tin buồn mà cũng là 1 tin vui cho quý vị, đó là trong room này đâu ai đắc thiền đâu, đâu ai chứng Thánh đâu nên mình đâu có cần ôm sát bài Kinh này lắm là vì trong Kinh này chỉ có đây là tâm thiền, mà kiếp này chắc mình không có vụ có tâm thiền nên mình đâu có cần ghi nhận nó chi, khỏe chưa. Đó là cái lợi của người không có đặc gì hết. Khi họ không có đắc gì hết thì họ tu gọn lắm. Còn cái người đắc tùm lum thì mới ghi nhận đây là tâm dục giới, đây là tâm thiền sắc, đây là tâm thiền vô sắc. Còn trong room này thì quý vị chỉ có mấy tâm thôi. Đây là tâm tham, đây là tâm sân, đây là hôn thụy, đây là phóng dật, đây là hoài nghi, đây là tâm đại thiện. Còn nếu giỏi nữa thì đây là đại thiện thọ hỷ, đây là đại thiện thọ xả, đây là đại thiện hữu trợ, đây là đại thiện vô trợ, đây là đại thiện hợp lý, đây là đại thiện ly trí. Nói chung chỉ có tâm bất thiện và tâm dục giới thôi.

Trong đây có người hỏi tui sao Sư biết. Có nhiều cái không cần đắc cũng biết, bởi quý vị có đắc thì đâu cần vô trong đây. Cỡ Tu đà hoàn thì đã không vào trong đây rồi, chỉ cần trong room này có khả năng ngồi mà không cần tiểu tiện, ăn uống mà trong 24 giờ, tui nói rõ là không đắc gì hết nha. Chỉ có khả năng ngồi yên không nhúc nhích, không tiêu tiểu ăn uống suốt 24 giờ. Thì cái người có khả năng đó thì tui e rằng họ không có vô đây ngồi nổi đâu vì họ quý thời gian lắm quý vị. Người có khả năng an lạc trong thiền chỉ, thiền quán thì họ không có nhiều thời giờ để làm những việc như thế này đâu. Bởi vì các vị còn nhớ 3 hạng hành giả không. Bậc hạ là tu theo đồng hồ. Sáng ngồi tiếng rưỡi, đi tiếng rưỡi, chiều ngồi tiếng rưỡi, đi tiếng rưỡi. Ngoài thời gian đó thì đi shopping, đi rong chơi chỗ này kia, nghe nhạc, ăn uống party, camping, picnic lung tung, hoàn toàn thất niệm. Chỉ tu theo đồng hồ, sáng 3 tiếng, chiều 3 tiếng, ngoài ra là free, thì đó là bậc hạ.

Còn bậc trung ngồi giờ ngồi và giờ đi ra thì họ làm toàn chuyện đàng hoàng không. Nghe pháp, coi Kinh, quét chùa, lau tượng, chùi cầu, phục vụ đại chúng hành giả thì cái đó gọi là bậc trung. Và bậc trung là không làm chuyện tầm bậy, đúng nhưng họ hoàn toàn có thể thất niệm. Còn bậc thượng thì không, họ không tu theo đồng hồ, buổi sáng khi họ vừa trên giường mở mắt ra thì họ bắt đầu họ niệm rồi. Họ biết rõ đang nằm, họ biết rõ đang xê dịch, cử động nhúc nhích cái chân, cái tay, họ thòng cái chân xuống giường bước đi rồi họ biết là đi vô nhà tắm. Tui nhắc lại hoài mà tui không có nản, bởi vì sợ bà con quên, bậc thượng là như vậy. Bậc thượng là biết mình vừa thức giấc cho đến lúc mình ngủ lại vào đêm hôm đó. Coi như suốt thời gian đó họ không có đồng hồ, họ niệm suốt. Nên trong room chỉ cần có hành giả bậc thượng, chưa có đắc gì hết, thì họ đã không có thì giờ để ngồi đây nghe. Họ kẹt lắm, ví dụ họ đang hành… mà bị thắc mắc, nghi hoặc… rồi đi kiếm thầy họ hỏi. Họ chỉ giải quyết 1 chuyện đó thôi rồi xong, họ trở vô, họ chánh niệm tiếp.
Rồi 2 tâm sân là gì. Sân chỉ có 1 mà thôi, đó là sự bất mãn trần cảnh. Bất mãn gồm có sợ, giận, ghen, tiếc của. Tất cả đều gom vào tâm sân hết. Sân gồm có sợ, sợ ma, sợ gián, sợ chuột, sợ chết. Tất cả hễ sợ là tâm sân. Ghen gồm có 2, đó là ganh và ghen. Ganh tỵ ở trong tình cảm gọi là ghen. Còn ganh tỵ khác, ngoài ra, thì gọi là đố kỵ. Như vậy dù ghen tuông hay ganh tỵ thì đều được gọi là ghen hết. Ghê sợ, giận, giận tức là tức tối, căm hờn nói chung, bực mình từ chuyện nhỏ đến chuyện đòi giết người ta, đốt nhà người ta, chém người ta thì gom chung gọi là giận. Tiếc là trạng thái không muốn chia sẻ cái mình có cho người khác, từ chuyên môn gọi là sân, tật, lận, hối thì cả 4 cái này được gọi chung là sân. Sân sở dĩ được kể thành 2 là bởi vì nó là tự phát hay là bị tác động. Tức là hữu trợ hay là vô trợ.
Biết rõ đây là tâm si hay không phải tâm si. Thì tâm si có 2, A Tỳ Đàm nó có 2, đó là si phóng dật và si hoài nghi. Si phóng dật là lăng xăng, không tập trung vô được cảnh nào hết, giống như trong Kinh mô giống như mình lấy cục đá ném vô đống tro vậy đó. Nó bung lên, tro bay loạn xạ. Trong trường hợp đó gọi là phóng dật, không tập trung, thiếu định, đó cũng là si. Trường hợp thứ 2 đó là sự hoài nghi, có nghĩa là mình không về A Tỳ Đàm, không học về Tứ niệm xứ, không học về giáo lý duyên khởi, không học về giáo lý duyên hệ cho nên là khi mình nghĩ về mình trước đây hay mình sau này hay nghĩ về mình trong hiện tại thì mình sẽ có những hoang mang. Thí dụ học Đạo cho đã rùi mình suy nghĩ không biết bên ngoài thái dương hệ có còn gì nữa không ta, mà mình thật sự là ai ta, ở đâu mình tới đây.
Tự nhiên bằng đầu từ 1 cái phôi nhỏ xíu trong bụng mẹ rồi thành 1 đứa bé đỏ hỏn rồi mình chui ra , rồi mình buồn vui thương giận, có sự nghiệp hay không có sự nghiệp, nghèo đói, no đủ sao không biết rồi tự nhiên tuổi giá cái lăn đùng ra chết rồi mình về đâu. Có những hoang mang như vậy, vì sao có những hoang mang đó là vì mình không học giáo lý, chứ nếu học giáo lý thì mình biết do tham đắm trong 6 trần đời trước mới có 6 căn đời này, nếu 6 căn đời này tiếp tục được sử dụng ở tham đắm 6 trần hiện tại thì tương lai mình sẽ có 6 căn mới, 6 căn đó chính là 5 uẩn, mà 5 uẩn đó chính là 12 xứ cũng chính là 18 giới. Vòng luân hồi chỉ là sự sanh diệt tiếp nối của uẩn, xứ, giới, đế mà thôi. Ngày nào thấy chán trong khổ đế thì không còn tập đế, mà không còn tập đế thì chính là diệt đế, mà muốn chứng được diệt đế thì phải tu được đạo đế.
Với những cái biết căn bản như vậy thì mình biết mình chỉ là 1 dòng chảy thôi. Và ở đây tui cũng nói luôn, trong Chánh tạng Đức Phật nói rất rõ, là không có chiếc xe trong đống phụ tùng. Khi quan sát đây là tâm sân thì ta phải biết rằng toàn bộ cái gọi là Lê Văn Tèo là chỉ là cái tâm sân đang có mặt, chỉ có cục thịt thôi, cục thịt 65 kg này cộng với tâm sân. Nhớ nha. Mà cái cục thịt này nè, tấm thân này nè nó đang vô thường trong từng giây để nó trở qua 1 trạng thái khác, qua 1 tình trạng khác để chi. Để nó đẩy 1 anh chàng đang 47 tuổi quan 48 tuổi, qua 60 tuổi, qua 90 tuổi nó mới chết được. Cho nên mình biết không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng và cũng không hề có đống phụ tùng trong chiếc xe. Mà chiếc xe chính là đống phụ tùng. Nên trong Kinh có ghi rõ, kẻ phàm phu không học Đạo, hành Đạo cho rằng những cảm giác buồn vui, dễ chịu, khó chịu, những tâm thiện, tâm ác, nó giống như là bóng cây hay những viên ngọc trong hộp là sai.
Có nghĩa là mình không học đạo thì luôn nói tui có tâm tham, tâm tham này là của tui. Có nghĩa mình tách tâm tham riêng và tui riêng. Cũng giống như cội cây rồi bóng cây, cái bóng là riêng và cái cây là riêng. Cái viên ngọc là riêng mà cái hộp đựng là riêng. Mình không học Đạo thì rất dễ mắc

vô cái này. Hoặc trong Kinh có nói cái mùi, cầm khúc gỗ trầm lên thì mình cứ cho là tách cái mùi riêng rồi khúc gỗ riêng. Cái mùi này là của khúc gỗ này và từ đó khi mình quán thân, quán tâm cũng vậy, đây là tui nè, tui đang có tâm tham, tui đang bị đau nhưng mình không hề biết rằng ngoài cái đau đó không còn cái gì là tui hết. Làm ơn nhớ dùm cái này. Không có chuyện tui bị đau là bởi vì sao, là vì chính cái cơn đau đó là toàn bộ sự hiện hữu của tui. Chính cái cơn đau đó là toàn bộ sự hiện hữu "của ta".
Chữ "của ta" này nó hơi kẹt, tui đang nói không lẽ tui bỏ chữ "của ta" thì làm sao quý vị hiểu, đành phải gạt lệ mà nói chữ "của ta". Thí dụ, quý vị tên là Lê Văn Tèo đi, thì quý vị cứ tưởng Lê Văn Tèo đang bị nhức răng mà thật ra cái sự hiện hữu của Lê Văn Tèo, nếu ngoài cái cơn đau răng đó ra, ngoài tâm sân đang khó chịu đó ra, ngoài cái cục thịt mấy chục ký lô đó ra thì Lê Văn Tèo nằm ở đâu? Nhưng vì mình lúc nào cũng ám ảnh Lê Văn Tèo là riêng , cái cục thịt 65 kg này là của Lê Văn Tèo, cái cơn đau này là của Lê Văn Tèo nhưng thật ra vốn không có. Nếu lấy cơn đau này ra, lấy cơn khó chịu này ra, lấy cục thịt mấy chục kg này là thì Lê Văn Tèo nằm ở đâu.
Nên tui nhắc lại, không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng, không hề có đống phụ tùng trong chiếc xe, mà chính đống phụ tùng đó là chiếc xe. Như vậy khi tu tâm quán, hành giả biết rõ rằng tâm tham đang có mặt chứ không phải là: Tui đang có tâm tham. Vì chính cái tui chỉ là cái tâm tham đang có mặt thôi, bây giờ bỏ cái tâm đó ra thì tui nằm ở đâu? Cho nên hành giả phải nghe kỹ như vầy mới thấy rõ rằng: À thì ra trong Kinh không phải ép mình thấy vô ngã mà thật sự nó vô ngã thiệt.
[19/10/2021 - 12:38 - nghianguyenntn]
Có nghĩa là bỏ tâm tham này ra tui đâu còn gì nữa. Tui chỉ là cái xác chết thôi. Giờ tui bị chửi, tui đang bực mình nè, thì ngay bây giờ bỏ tâm bực mình này ra, tui chỉ là cái xác thôi quý vị. Vì thân là cục thịt và tâm lúc đó đang là tâm sân. Mà sự hiện hữu của tui chỉ có 2 thứ, là danh và sắc. Mà dan tui bây giờ là tâm sân, mà mất tâm sân này tui chỉ còn cái xác thôi. Mà nếu còn cái xác thôi thì còn chuyện gì để nói nữa quý vị. Quý vị đi đám ma, quý vị có thấy xác bao giờ chưa. Hồi còn sống người ta nhổ nước bọt trước mặt mình là mình đã điên lên rồi. Tới hồi mình lăn đùng ra, nằm lạnh ngắt cứng đơ, nó có liệng mình xuống cống, mình cũng không làm gì được. Tâm quán có nghĩa là hành giả biết rằng nếu mà không kể cái tâm đang xảy ra này thì ta chỉ là 1 xác chết, mà bỏ luôn cục thịt mấy chục ký này thì ta còn là cái gì. Tâm quán là thấy rằng nếu không thấy tâm đang hiện hữu này thì cái gọi là ta chỉ còn là 1 xác chết. Đó, tu tâm quán là nghe như vậy đó.
Tu tâm quán là nếu mà không có cái tâm đang hiện hữu, ví dụ như tui đang bực nè, quá bực nè thì chuyện đầu tiên tui biết đây đang là tâm sân, nhưng bên cạnh cái biết đó, tui ngầm hiểu, cái ông Toại Khanh nè, hiện giờ chỉ là tâm sân này thôi, với cục thịt này, mà nếu mà bây giờ bỏ tâm sân này đi thì tui chỉ còn cục thịt thôi. Không có ông nào Toại Khanh, cái tui ở đây, mà khổ 1 chỗ là mình toàn học lý thuyết mà không có thực tập, hành trì, nên mai này mà người ta có chửi xéo thôi chứ không phải chửi thẳng nữa là mình đã điên lên, nổi dịch lên rồi. Chứ thật ra nếu có thực tập, hành trì, có niềm tin Phật Pháp, có nhận thức rằng sanh tử là đại sự, ngoài ra là chuyện nhỏ, vui đầu sống chánh niệm thì tui đảm bảo, trong vòng 3 tháng sau cho đến 1 năm, thì trong Kinh Đức Phật đã dạy rồi, kẻ mà chậm nhất, mà chuyên chú trong 7 năm là phải có thành quả. Thành quả là sao, một là chứng Thánh, 2 là cũng thành ra tiểu Tu đà hoàn. Có nghĩa là 1 con người "vô tâm đối trần cảnh", "cư trần bất nhiễm trần", là hành giả Tứ niệm xứ. Nếu mình chuyên chú, các vị coi kỹ dùm tui, đoạn cuối của Kinh Đại niệm xứ xem có câu đó hay không, Đức Phật Ngài dạy rằng trong vòng 7 năm, đó là người chậm, 7 ngày, 7 tháng, 7 năm là phải có thành tựu. Còn cái kiểu mình học lý thuyết cho biết thôi thì thôi, đành chịu. Giống như bây giờ quý vị học về vi khuẩn, vi trùng mà quý vị ở dơ thì cứ tiếp tục bệnh triền miên. Quý vị tiếp tục bị nấm, ghẻ, lác, lang beng, chịu thua. Học nhưng mà phải có thực tập, phải có hành trì. Giáo Pháp của Đức Phật có 1 chỗ lạ là có 1 khoảng cách rất lớn, giữa 1 người chỉ học lý thuyết và 1 người có hành trì. Có nghĩa là người không có hành trì thì dù họ học nhiều cách mấy thì cái hiểu của họ có nhiều chỗ không có bì được với người có hành trì. Mà thậm chí cái phần căn bản nhất, quan trọng nhất của lý thuyết chỉ được nhận ra, chỉ được biết đến bởi người có hành trì. Tui nhắc lại, cái phần quan trọng nhất của lý thuyết, còn nếu

không hành trì thì ta chỉ biết được cái lớp vỏ ngoài của Phật Pháp thôi, ta chỉ biết được lớp vỏ ngoài của trái xoài thôi, còn cái cơm của trái xoài mình hoàn toàn không biết.

Mà gia tài của trái xoài gồm có 3 phần: vỏ, cơm và hột. Mà bây giờ mình bỏ mấy chục năm chỉ để biết vỏ xoài thôi thì khó quá. Cho nên mấy cái này trên mặt lý thuyết, nghe rất là thường nhưng mà thực tế mà tu chứng thì nó rất là sâu. Như vậy hành giả biết rõ đây là tâm tham, tâm sân, tâm si. Chữ "Thâu nhiếp" ở đây, ngài Minh Châu dịch theo Hán tạng, chữ "thâu nhiếp" này nghe nó sang quá đi, thật ra chữ Sankhitta còn có nghĩa là co cụm, co rút. Có nghĩa là khi có tâm hôn thụy, hôn trầm thì mình không hướng ra ngoài nữa mà mình vùi đầu, vùi mình trong chăn như con sâu làm tổ. Quý vị nhớ ca từ đó không: Ngày nhà em pháo nổ, anh vùi đầu trong chăn, như con sâu làm tổ. Cái đó người ta tả nó buồn, anh chàng đó buồn nhưng ở đây mình hiểu hôn thụy nó cũng vậy, khi mình buồn ngủ rồi thì mình chỉ muốn vùi đầu trong chăn như con sâu làm tổ thôi. Khi buồn ngủ, làm biếng nó lên cơn rồi, mình ngại ra ngoài sân, ngại làm việc nhà mà chỉ muốn chung vô 1 góc nào đó, riêng 1 góc vườn, 1 góc nhà để chìm trong giấc ngủ, chìm trong sự lười biếng. Chữ Vikkittacitta là tâm tán loạn, khi tâm phóng dật biết là tâm phóng dật, mình đi, đứng thấy không có tập trung, biết đây là phóng dật, phóng dật chính là cái này. Còn ngay cái phần sau, đây là tâm đáo đại, đây không phải là tâm đáo đại thì cái phần này nãy mình biết hết rồi. Tâm đáo đại gồm tâm thiền sắc giới và thiền vô sắc. Cái này mình đâu đắc đâu mà mình để ý.

Tâm không phải đáo đại có nghĩa là tâm dục giới. Tâm dục giới là biết rõ đây là tâm tham, biết rõ đây là tâm sân, biết rõ đây là tâm si. Đúng ra trên Phạm Thiên họ vẫn có tham, có si, nhưng cái này gọi là tâm dục giới vì chủ yếu ở cõi dục. Trên cõi Phạm Thiên thì phiền não có mặt rất là hiếm. 12 tâm bất thiện thì trên Phạm Thiên không có sân, đúng. Như vậy trên Phạm Thiên vẫn có si, có tham nhưng sở dĩ bất thiện được gọi là tâm dục giới là vì chủ yếu nó ở cõi dục. Tần suất có mặt nó cao. Mà thứ 2, nó chính là cái tâm dẫn đến sự quẩn quanh trong cái cõi dục nên nó được gọi là tâm dục giới. Tâm bất thiện ở trên cõi Phạm Thiên chỉ là khách vãng lai, còn tâm bất thiện ở cõi dục giới thì nó là chủ nhà. Nó là con em trong gia đình, trong họ tộc. Cho nên đó là lý do vì sao 12 tâm bất thiện là tâm dục giới.

Còn tâm hữu thượng Sa-uttaracitta, nghĩa là còn có tâm cao hơn, thì ở đây không kể tâm siêu thế mà chỉ kể trong tam giới thôi. Trong tam giới còn có tâm cao hơn đó chính là các tâm thiền, tâm thiền. (không nghe rõ) Trên tâm thiền không còn tâm gì khác nữa. Đang nói tâm phàm nha. Mình giả định tam giới giống như kim tự tháp thì phần đáy của tam giác chính là tâm dục. Còn phần đỉnh chính là tâm thiền. Rồi tâm có định hay là tâm không có định. Hành giả biết rõ là đây là tâm định hay là không phải tâm định (không nghe rõ) nhưng mà mình vẫn có thể biết cảnh cũ, ta biết là khi nãy ta vừa làm gì. Tâm giải thoát, có 5 trường hợp được gọi là giải thoát (Vimutta). Trường hợp 1 gọi là giải thoát kiểu tạm thời theo cách đối phó (tadangga), giải quyết phiền não ngay lúc đó mà thôi. Ví dụ như giờ tui thương nhớ ai đó, tui sống chánh niệm, tui thương nhớ quá, đây là ái, đây là khổ nha. Rồi tui sống chánh niệm, tui vùi đầu trong pháp môn sống chánh niệm, đi đứng nằm ngồi hoặc vùi đầu trong Kinh điển, kiếm Kinh điển tui đọc, tui quét chùa hay làm gì đó để quên đi. Như tui nhớ từng đọc 1 câu chuyện ngắn ngoài Bắc, vào thời chiến, ai ở ngoài Bắc cũng thuộc câu Việt Nam dân chủ cộng hòa, đàn ông thì ít mà đàn bà thì đông. Có 1 thời 15, 17 tuổi đã phải vào Nam rồi, nên có những làng ngoài đó chỉ có đàn bà thôi. Trong chuyện đó có 1 người đàn bà còn trẻ, tuổi xuân trẻ, phơi phới mà đêm nằm nhớ chồng, không biết làm sao thì phải ra ao đầu làng, nhảy xuống dưới lặn hụp cho lạnh, mệt rồi leo lên bờ chạy về nhà, rồi ngủ luôn. Chứ còn nhớ chồng chịu không nổi, nói theo đời 1 chút, tức nhớ mùi đàn ông thì chỉ có cách chữa đó thôi, do mẹ chồng bày. Nghĩa là giải quyết phiền não bằng đối phó, hoặc trong Kinh, có vị Tỳ kheo tu ở trong rừng, mỗi lần buồn ngủ là xuống suối ngâm, có lần ngâm nửa người mà vẫn buồn ngủ, vị này mới lấy cỏ khô nhúng nước đội lên đầu, cho đừng buồn ngủ nữa, mà suốt mấy chục năm như vậy. Cuối cùng đắc A La Hán.

Kiểu mà phản ứng như vậy mang tính đối phó, nhưng cũng nhờ vậy mà phiền não tạm thời vắng mặt. Cái sự vắng mặt tạm thời đó gọi là tadanggavimutta, tức giải thoát tạm thời, từng cơn, từng chập.

Cái thứ 2 là tức là sự giải thoát bằng cách dùng thiền định samatha để đè nén. Cách này lâu hơn, có thể đến 84 ngàn kiếp. Cách 1 thường thấy ở hành giả thiền quán, cách 2 là của hành giả thiền định. Như trong Kinh kể, có 1 lần ngài Asachi, ngài bệnh nhiều quá, đau. Phật đến thăm, trước đây con đắc thiền chỉ, con nhập định thì không có đau. Ngay cả Đức Phật khi bị Đề Bà Đạt Đa lăn đá trúng dập chân máu ra nhiều thì Ngài an trú vô thiền định là xong, không còn đau. Trong Kinh mô tả, ngài Xá Lợi Phất và Đức Phật đều bệnh kiết lỵ, đau lắm. Kiết lỵ có nhiều loại, kiết lỵ đàm nhớt thì khác, kiết lỵ máu thì khác. Nhưng kiết lỵ thì nó quặn suốt mùa luôn vì nó phải quặn mới ra nhưng nó không còn gì để ra, nó vẫn cứ đòi ra. Phật và ngài Xá Lợi Phất an trú vô thiền. Trong chú giải, ngài Xá Lợi Phất cũng tịch diệt theo cách Đức Phật, tức ngài xuất nhập các tầng thiền, tuy không tới 2 triệu 4 trăm ngàn lần như Chánh Đẳng Giác, nhưng cũng rất nhiều lần, ra vô sơ nhị tam tứ … hư không vô biên, thức vô biên, … phi tưởng phi phi tưởng, rồi trở xuống sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền… cứ lui tới cho tới cuối cùng thì ngài vô tứ thiền và ra tứ thiền không còn hơi thở nữa thì ngài đi luôn.
Nên viên tịch của các vị La Hán có đắc thiền đẹp lắm. Bởi vì các vị không có cái vị "hước" lấy hơi rồi hắt hơi lần cuối rồi đi. Người thường mà không đắc thiền thì họ chết kiểu vậy. Họ lấy hơi lần cuối mà lấy không nổi, nó kiệt á. Có người trợn trắng rồi, ngước nhìn lên trần nhà, cái cằm hất lên 1 chút rồi đầu quẹo qua bên, cái kiểu chết đó không có sang. Còn như kiểu đắc thiền của Đức Phật, ngài Mục Kiền Liên, ngài Xá Lợi Phất thì người ta xuất nhập ra vô cho đến tứ thiền hơi thở tự nhiên mất, thì nhân chỗ tự nhiên mất đó, họ đi luôn. Nên ngài Anan nhìn Đức Phật nằm, ngài không biết Đức Phật đã tịch hay chưa, vì Ngài nằm im ru. Ngài Anan mới hỏi ngài Đại Đức Anuruddha là Thế Tôn đã viên tịch chưa, thì ngài Đại Đức Anuruddha nói không, Thế Tôn chưa viên tịch, Ngài đang nhập diệt thọ tĩnh định, Ngài xuất khỏi diệt thọ tĩnh định, Ngài mới trở tra nhị thiền. Tức là nhị, tam, tứ, ngũ rồi hư không vô biên, thức vô biên, vô hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ, rồi vô thiền diệt. Xuất khỏi thiền diệt rồi vô lại sơ, nhị, tam, tứ mà cứ như vậy 2 triệu 4 trăm ngàn lần. Nên lúc đó, ngài Anan nhìn không biết, thấy Đức Phật nằm im ru, nhớ nha.
(không nghe rõ)
Giờ mình học qua tâm quán của Miến Điện. Thật ra người ta không nói khác đâu nhưng người ta táng ra cho dễ hiểu. (ghi chú: nội dung này có trong sách in của Sư Toại Khanh, xuất bản trong quý đầu tiên của năm 2017). Dù quý vị năm nay đã 60-70 tuổi thì tui nghĩ quý vị cũng nên có cuốn vì mình không có thời gian học giáo lý nhiều nhưng trong cuốn này cho mình 1 nền tảng giáo lý rất căn bản, không riêng đối với hành giả đâu. Tu tập tâm quán niệm xứ, tức quan sát nội tâm của mình cũng là quan sát thế giới xung quanh. Vì ta thế nào thì người thế ấy, mà người ra sao thì ta cũng vậy. Giờ có là con trùng, con dế, con sâu, con ruồi, con muỗi, con giòi hay Phạm Thiên, Chư Thiên thì cũng đều giống nhau. Tâm luôn luôn sanh diệt liên tục trong thời gian chớp nhoáng, lúc này lúc khác. Nên mình quan sát tâm của mình, mình hiểu toàn bộ vũ trụ này, tất cả chúng sanh trong thế giới này cũng đang tồn tại trong sự sanh diệt chớp nhoáng của tâm thức. Nhớ nha.
[19/10/2021 - 08:58 - nghianguyenntn]
Có nghĩa là khi hành giả chuyên chú trong 1 thời gian, hành giả nhìn thấy 1 người đang chửi mình, hành giả biết rằng tâm người này đang sanh diệt liên tục. Người này đang trở thành 1 con người khác trong mỗi giây đồng hồ. Tu tập tâm quán niệm xứ là quan sát nội tâm của mình và cũng là quan sát thế giới. Quan sát tâm bất thiện của mình cũng giống hệt như quan sát tâm bất thiện người khác. Tâm thiện của mình cũng như tâm thiện người khác. Một nội tâm có tu tập với niệm và tuệ chính là sự chuẩn bị tốt nhất cho một cứu cánh giải thoát và cả những bước luân hồi. Không gì trên đời này nhanh hơn tâm thức cho nên nếu ta quan sát và theo dõi kịp thời từng diễn biến của tâm thức thì đó là cơ hội tốt nhất cho thấy được tốc độ sanh diệt vô thường của pháp hữu vi. Chỉ qua đó ta mới có dịp thấy rõ sự phù phiếm của ý niệm, ngã chấp mà từ chuyên môn gọi là thân kiến. Hồi đó tới giờ, lúc nào cũng: tui là, tui thế này, tui thế kia, tui tốt thế này, tui giỏi thế này, đời tui ngon thế này, đời tui khổ thế này, đời tui buồn thế này, đời tui bất hạnh thế này… Cái nào cũng tui hết. Nhưng thật ra khi tu tập tâm quán niệm xứ thì ta thấy rằng cái tui ấy thật ra chỉ là 1 đống bọt nước, bong bóng nước mà thôi. Và toàn bộ tấm thân mình cũng như thân tâm mình cũng giống như cây chuối, nó gồm nhiều cái bẹ, tháo ra từng cái bẹ thì không còn cái gì là cây chuối nữa hết. Giống như

cọng xả, tháo ra từng bẹ nhỏ thì cọng xả không còn gì nữa hết. Biết trong room mình, quý vị có bao giờ lột xả chưa ta. Quý vị bên xứ đã quá rồi, xài xả tươi, còn tui bên đây xài xả héo (trong tiệm), nhiều khi thấy cái gì đen đen, tui lột mà đau lòng lắm bởi vì tui lột hết lớp khác thì cọng xả còn nhỏ xíu như cây tăm nhang vậy đó.
Thân tâm này cũng vậy, nếu tách ra thành từng phần nhỏ thì nó không còn gì nữa hết. Để thấy nó là khổ, là vô ngã vô thường thì không có gì bằng là quan sát nó. Thấy nó lúc nãy là vui, bây giờ nó buồn, nãy nó buồn, giờ nó ác. Nên Đức Phật Ngài trong Tăng Chi, Ngài có dạy: Này các Tỳ kheo, nếu mà muốn chấp đây là tôi, đây là của tôi thì một người chấp cái thân tứ đại ta thấy còn hợp lý hơn 1 người chấp đây là tâm của tui. Vì sao vậy? Vì này các Tỳ kheo, tốc độ sanh diệt của tứ đại dù gì nó vẫn còn chậm hơn tốc độ sanh diệt của tâm. Ta không thấy 1 cái gì nhanh hơn tâm. Ví dụ ta nhìn thấy tấm thân của mình đi, lúc nãy mình đánh phấn, thoa son, dồi phấn thì 2 tiếng sau mình nó hình như cũng còn. Con người vật chất của mình khi nãy và bây giờ nó cũng không thay đổi bao nhiêu, trong mắt thường quan sát thì không thay đổi bao nhiêu. Nhưng cái tâm thì không có, cái tâm của mình lúc nãy đánh phấn nó đã biến mất 100% khi mình đã kết thúc buổi làm đẹp. Mình cầm chìa khóa xe tra vô xe mình chạy thì tâm mình lúc đó hoàn toàn nó khác hẳn với cái lúc mình bước ra ngoài thềm ba. Rồi cứ mỗi 1 giây như vậy, hồi mình nghĩ chuyện này mình giận, hồi mình nghĩ chuyện kia mình thấy tham, thấy vui. Mỗi giây phút như vậy thì đời sống tâm lý của mình nó hoàn toàn thay đổi không để lại ít dấu vết gì hết. Trong khi trên tấm thân sinh lý, ít ra mình còn thấy, cái tóc mình mới chải, nó chưa bị rối. Cái son nãy mình đánh bây giờ nó chưa bị lem. Phấn lúc nãy mình đánh giờ chưa bị nhạt. Bút chì mình kẽ lên mắt khi nãy giờ nó coi vẫn còn được. Nhưng mà tâm thì không. Tâm nó không còn 1 dấu vết gì nữa hết. Nãy nó sân, giờ nó tham, nãy nó tham giờ nó sân, nãy nó thiện giờ nó ác, nãy nó ác giờ nó thiện, không có dấu vết gì hết. Nên nếu mà có chấp thì chấp thân tứ đại nó còn có lý hơn là chấp cái tâm. Vì tâm nó sanh diệt vô cùng mau lẹ.
Với 1 hành giả tu tập tâm quán niệm xứ thì khoảng cách giữa sống và chết, già trẻ, khỏe đau chỉ cách nhau 1 nháy mắt mà thôi. Trên lý thuyết, các niệm xứ là khác nhau, tam tướng là khác nhau, nhưng trong thực tế hành trì thì là 1, ở đau khổ ở đó là vô thường , ở đâu là vô thường thì ở đó là vô ngã. Các niệm xứ là một, có nghĩa là một người chuyên tu thân quán mà mù tịt về tâm, thọ, pháp quán. Nếu đó là hành giả thứ thiệt, còn nếu đó là hành giả tào lao thì học cái gì biết cái nấy. Nhưng thật ra 4 niệm xứ nó hỗ tương cho nhau. Và có người nó rằng mình hợp với thân quán niệm xứ nhưng họ không hề biết rằng tới lúc họ đắc là đắc với tâm quán hay là pháp quán hay là thọ quán niệm xứ. Trừ họ người đó được hướng dẫn bởi Đức Phật, còn nếu phàm phu mình buổi đầu cứ nghĩ mình thích hợp cái thọ, nhưng mai này mình có thể đắc quả bằng thân quán hay tâm quán. Nhớ nha. Nên 4 niệm xứ vốn dĩ không rời nhau, và nói là thấy vô thường nhưng cùng lúc hành giả cũng thấy được tính vô ngã và đau khổ của danh sắc. Nó là tu tập thân quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ chẳng hạn nhưng mà khi gom chung vẫn là tâm quán niệm xứ, nghĩa là hành giả phải nhìn vào tâm mình mà chứng ngộ.
Chẳng hạn khi quan sát hơi thở hay những tiểu oai nghi, những tư thế sinh hoạt lớn nhỏ hay từng cảm giác trong thân tâm, rõ ràng là các niệm xứ khác nhau nhưng nếu hành giả không nhận biết được tâm tư mình hiện tại ra sao thì có thể nó là họ đã thất niệm rồi. Như vậy thọ quán niệm xứ là nhìn tâm qua khía cạnh cảm thọ, còn tâm quán niệm xứ là tâm qua khía cạnh thiện ác. Pháp quán niệm xứ là nhìn tâm qua thọ và tâm quán niệm xứ với kiến thức của một người am tường giáo lý.
(Đọc lại) Chẳng hạn khi quan sát hơi thở hay những tiểu oai nghi, những tư thế sinh hoạt lớn nhỏ hay từng cảm giác trong thân tâm, rõ ràng là các niệm xứ khác nhau nhưng nếu hành giả không nhận biết được tâm tư mình hiện tại ra sao thì có thể nó là họ đã thất niệm rồi. Nghĩa là sao, có nghĩa là anh nói với tui là đang tu thân quán đúng không, nhưng mà làm sao anh rời được cái tâm quán này. Thí dụ anh đang thở ra bằng tâm tham, anh biết. Anh thở vô bằng tâm sân, anh biết. Khi mình đang cử động tay chân như vậy mà có tâm sân nổi lên mà mình nói là không biết à. Biết chứ. Nên khi tu tâm quán cũng chính là tu thân quán, thọ quán, pháp quán. Có điều do cơ tánh mình cái gì là nổi bật. Chứ còn tất cả 4 niệm xứ đều quan hệ nhau hết. Không bao giờ có chuyện 1 hành giả chuyên tu miên mật mà lại theo cái niệm xứ này mà mù tịt niệm xứ kia được. Chuyện không có.

Như vậy, tu tập thọ quá niệm xứ là nhìn thân qua khía cạnh cảm thọ, còn tâm quán niệm xứ là tâm qua khía cạnh thiện ác. Pháp quán niệm xứ là nhìn tâm qua thọ và tâm quán niệm xứ với kiến thức của một người am tường giáo lý. Như thay vì bên thọ quán niệm xứ chỉ biết đây là thọ xả, nhưng bên pháp quán niệm xứ thì ta biết đây là tâm tham thọ xả hay xả giác chi. Bên thọ quán hành giả chỉ ghi nhận đây là thọ ưu, nhưng bên pháp quán thì hành giả biến đây là sân triền cái.

Tóm lại, tâm quán niệm xứ là lấy tâm làm đối tượng để ghi nhận. Tâm nói theo tạng Kinh và tạng Luật là chỉ có 1 thôi, đó là sự biết cảnh. Hoặc là 6, đó là sự biết cảnh của 6 thức. Cái biết cảnh sắc của con mắt. Cái biết cảnh thinh của lỗ tai. Cái biết cảnh mùi của mũi. Cái biết cảnh vị của lưỡi. Cái biết cảnh xúc của thân. Cái biết cảnh pháp của ý. Thì gom chung là 6 cái biết. Như vậy trong tạng Luật và trong tạng Kinh thì thức chỉ có 1, là sự biết cảnh. Hoặc là 6, tức 6 cái biết của lục căn, lục thức.

Nhưng theo A Tỳ Đàm thì tâm có thể kể thành 1 cũng được, 6 cũng được, 89 cũng được, 121 cũng được. Xin xem lại trong A Tỳ Đàm bìa xanh. Nếu bà con trong room có đại phát bồ đề tâm thì lúc nào trong nước, ngoài nước nếu quý vị muốn ấn tống thì tui đề nghị là quý vị nên ấn tống quyển A Tỳ Đàm 1, bìa xanh. Ấn tống thì chúng tui không ăn chia gì trong đó đâu, đừng nghĩ tầm bậy, tội nghiệp chúng tôi. Vì giờ theo tui biết quyển đó đã được tái bản rồi và hiện giờ nó đang rất khan hiếm. Hiện giờ tại Mỹ, chỗ chúng tui đang ở (không ghi được nơi ở), chúng tui chỉ còn quyển A Tỳ Đàm tập 2 thôi. A Tỳ Đàm 1 căn bản, in đợt 1 1000 cuốn đã hết. In đợt 2, cũng 1000 cuốn, có lẽ còn ở đâu đó nhưng trong tay chúng tui và trong cái biết của chúng tui thì đã hết rồi. Nếu bà con đại phát bồ đề tâm ấn tống quyển đó thì công đức vô lượng. Còn ở đây chúng tui chỉ giữ lại mấy trăm cuốn tập 2, và chúng tui ở đây không phải làm việc quảng cáo bán sách, mà chúng tui ấm ức thì phải nói, có rất nhiều bà con cứ sợ quyển 2, nhưng thật ra quyển 2 gồm những vấn đề giáo lý rất là quan trọng. Thí dụ, trong đó có phần nói về giáo lý duyên sinh rất kỹ. Một phần nói về nghiệp lý, tức lý nhân quả của Phật giáo nguyên thủy rất là kỹ, mà tui thấy làm lạ, nhiều bà con khi lật ra lại lật ngay chóc phần sau, cái phần nói về A Tỳ Đàm bộ phái. Liếc vô thấy toàn là tiếng Hán, tiếng Sankrit, tiếng Tây Tạng, tiếng Đức các vị ngán.

Chứ thật ra, những vị là phật tử muốn nghiên cứu sâu rộng thì lưu ý phần đó. Còn nếu mình là người muốn tu tập, sơ cơ muốn tìm hiểu giáo lý cốt lõi căn bản của Phật Pháp thì 2 phần đầu đã quá đủ cho quý vị đọc rồi, đó là A Tỳ Đàm tập 2, phía trước có 1 vị thầy Bắc truyền đứng quét lá (hay vẽ tranh gì đó). Thì trong đó có 1 phần nói về giáo lý duyên khởi , 1 phần nói về vấn đề nghiệp lý trong đạo Phật nguyên thủy. Có nghĩa là thế nào là làm phước, thế nào là làm tội, trong trường hợp nào là nặng, trong trường hợp nào là nhẹ. Thế nào là nghiệp luân hồi, thế nào là nhân giải thoát, trong đó nói rất rõ. Có điều bà con chỉ biết cuốn 1 không thôi, rất uổng.

Chúng tui chỉ đọc tắt nha, theo tạng Kinh thì 1 là sự biết cảnh thôi, cảnh gì cũng là biết. Còn 6 là 6 cái biết của 6 thức, nhưng theo A Tỳ Đàm, tâm có thể chia thành 1, 6, 89 hoặc 121. Riêng trong kỹ thuật tuệ quán của dòng thiền Mogok, dựa trên giáo lý duyên khởi thì đối tượng của tâm quán niệm xứ chỉ có 13. Cái này mới lạ nha. Theo dòng thiền này thì họ không kể theo các cách kể truyền thống, bởi vì đó là cách kể cho hành giả. Suốt đời ta, từ giây này sang giây khác 13 tâm này đắp đổi cho nhau, cái này diệt thì cái kia sanh, không bao giờ có 2 tâm trong cùng 1 lúc. 13 tâm đó là:1 là ngũ song thức. Có nghĩa là ngũ là 5, song là cặp. Ngũ song là 5 cặp. Nghĩa là tâm nhãn thức biết cái cảnh vừa ý, tâm nhãn thức biết cảnh không vừa ý, đó là 1 cặp. Cái biết cảnh tốt của con mắt là 1, mà biết cảnh xấu của con mắt là 2, là cặp. Lỗ tai mình lúc nghe âm thanh vừa ý và không vừa ý thì đó là 1 cặp. Rồi mũi cũng vậy, lúc ngửi mùi vừa ý và không vừa ý thì đó là 1 cặp. Tổng cộng là 5 cặp thì 5 cặp này được gọi là ngũ song thức. Như vậy 13 tâm, trước hết là ngũ song thức. Thứ 2 là 3 tâm phiền não là tham, sân, si.

Ba tâm không phiền não là vô tham, vô sân, vô si, tức là tâm thiện. Hai tâm cuối cùng là tâm tạo hơi thở ra và tâm tạo hơi thở vô. Nghe cách kể rất là kỳ phải không? Nhưng trong thực tế tu hành thì theo bản thân tôi, cách kể này cũng có điểm hợp lý. Vì bây giờ mình phân tâm theo kiểu 121 hay 89 thì nó mênh mông quá, ngài Mogok đề nghị thế này: tui nói thực tế tui hành trì, tui ngồi xếp bằng, tui thở ra bằng tâm tham, tui biết rõ tui thở ra bằng tâm tham. Tui thở vô, tui biết rõ là tui đang thở vô, nghĩa là tui theo dõi hơi thở cũng là đang theo dõi cái tâm của tui. Tui đang thở ra bằng tâm gì,

tui biết. Tui đang thở vô bằng tâm gì, tui biết. Tui nhắc lại lần nữa, dốt gì thì dốt, dở gì thì dở, có lẽ quý vị nên đọc kỹ lại định nghĩa các loại tâm, để khi nó xuất hiện thì mình biết đó là tâm gì. Ví dụ như tâm hoài nghi là sao, tham là sao, tà kiến là sao, sân là sao, si là sao, hữu trợ là sao, vô trợ là sao, hôn trầm, thụy miên là sao, mà trạo hối là sao. Tham dục là gì, sân hận là gì, chứ còn mơ hồ cũng lắm mấy cái định nghĩa, căn bản phải biết. Trên những định nghĩa căn bản đó thì tu thiền quán mới có hiệu quả hơn. Theo ngài Mogok khi con mắt liếc, nhìn thấy cái gì đó mình sắp sửa thích hay mình chưa kịp thích, chưa kịp ghét thì mình đã biết đây là tâm nhãn thức. Ngước nhìn lên là biết đây là tâm nhãn thức.

Đang ngồi nghe cái đùng cái, thay vì mình sợ thì biết đây là tâm nhĩ thức, nhớ nha. Đang ngồi thiền nghe người ta chiên xào, thay vì mình phân tích nó là mùi này mùi kia thì mình chỉ cần biết đây là tâm tỷ thức. Đó là trường hợp 1, tức là biết ghi nhận đây là (không nghe rõ)

Thứ 2, mình đang ngồi nghe đùng 1 cái, mình hết hồn thì biết đây là tâm sân. Đang ngồi nghe chiên xào bay ngang mũi mình, thay vì niệm tâm tỷ thức thì mình niệm đây là tâm tham. Đang ngồi theo dõi hơi thở mà nghe 1 cái đùng thì quý vị có 2 cách niệm, 1 là đây là tâm nhĩ thức, 2 là tâm sân. Hoặc đang ngồi mà nghe mùi thơm thoảng qua thì có 2 cách niệm, 1 là đây là tâm tỷ thức, cái biết của mũi. Hoặc mình niệm cách thứ 2, đây là tâm tham. Hoặc đang ngồi nghe mùi ai đốt bao ni lông khó chịu quá thì mình có thể niệm 2 cách: 1 là đây là tâm sân, 2 là đây là tâm tỷ thức. Cái nào cũng là tâm hết.

Ở đây ngài phân ra 2 loại, đó là tâm chủ và tâm khách. Tâm khách tức là những nhãn,nhĩ, tỷ, thiệt… những cái tâm do cảnh trần bên ngoài mà có, thì cái đó gọi là tâm khách. Còn tâm chủ ở đây là tâm gắn liền với hơi thở vào ra của mình. Giờ tui đang ngồi, tui thở ra bằng tâm sân, khó chịu, thở vô bằng tâm sân. Mấy ngày nay tâm tui nó an lạc, thân nhẹ nhàng quá. Thở ra biết đây là tâm tham, thở vô biết là tâm tham. Hoặc là tui hoan hỷ với tiến bộ của tui, thì tui biết thở ra bằng thiện thọ hỷ, thở vô biết bằng thiện thọ hỷ. Thì tâm đó là tâm chủ, nghĩa là nó gắn liền với hơi thở, không phải do cảnh bên ngoài phan duyên tác động thì đó gọi là tâm chủ. Còn tâm khách là tâm có mặt do trần cảnh bên ngoài, ví dụ đang ngồi tui nghe cái đùng thì đó là tâm khách, tâm biết cảnh khách quan, cảnh bên ngoài. Còn tui đang ngồi không có gì bên ngoài, không thấy, không nghe, không ngửi, không nếm gì hết mà tui chỉ đang vùi mình chìm sâu trong cảnh hơi thở thôi thì đó là ngài Mogok ngài nói đó là tâm chủ. Dù là chủ hay khách thì theo A Tỳ Đàm không sai, ngài làm gọn như vậy để cho hành giả dễ.

Để tui kể quý vị nghe 1 chuyện nó hơi kỳ nhưng cần thiết. Thời Phật, có 1 Tỳ kheo lớn tuổi lắm, quý Phật quá thì ham tu, vô xuất gia, nhưng vô tu rồi thì giáo lý mênh mông, nội riêng giới Tỳ kheo 227 nhiều quá nhớ không nổi. Vị ấy nghĩ, giới mà nhớ không nổi thì lấy gì giữ nên vị này thấy lòng bất an, cuối cùng gặp Đức Phật xin hoàn tục. Đức Phật hỏi vì đâu mà con có ý hoàn tục. Vị ấy nói nhiều quá con nhớ không nổi, nhớ không nổi sao con giữ. Đức Phật nói trong trường hợp của người thì giữ 3 giới thôi. Đừng nhớ 227, nhớ 3 thôi, đó là thân, khẩu và ý. Thân làm gì thì biết, cái đó hại mình hại người, lợi mình lợi người không. Khẩu cũng vậy, khi nói thì coi lời mình nói có lợi mình lợi người không, cái lời mình sắp nói bằng tâm thiện hay tâm bất thiện. Rồi tu ý khi mà tư tưởng nào xuất hiện trong đầu của mình thì mình biết nó là thiện hay bất thiện, chỉ 3 cái giới này thôi. Quý vị biết rằng đây là trường hợp đặc biệt, chứ không phải ai Ngài cũng cho 3 cái giới này hết. Vì Ngài biết vị này có khả năng chứng Thánh. Vị này thấy từ 227 tuột xuống còn có 3, vị này thích quá. Vị này bèn trở về, không hoàn tục nữa. Khi giữ 3 giới này thì vị này mới phát hiện ra 3 giới này còn khó hơn 227 giới kia nữa nhưng mà dễ nhớ, nó khó giữ nhưng dễ nhớ. Còn mình ham chi con số mênh mông rồi rốt cuộc khó nhớ, còn đằng này nó khó hành nhưng dễ nhớ. Đây cũng vậy, Ngài phân là tâm thiền, tâm dục giới, tâm phàm, tâm thánh thì ngài phân ra là tâm phàm và tâm khách. Tâm khách có nghĩa là tâm có mặt từ những cảnh bên ngoài mà thỉnh thoảng như 1 âm thanh, 1 hình ảnh, 1 cái mùi gì đó gọi là tâm khách. Còn tâm chủ là tâm gắn liền với hơi thở vào ra của mình.

13 tâm này bao trùm tất cả các loại tâm. Ta nên nhớ rằng thức uẩn và thọ uẩn là pháp đồng sanh. Bởi vì thức và thọ là 2 trong 4 danh uẩn. 4 danh uẩn tức là thọ, tưởng, hành, thức nhớ nha. Cho nên tu tâm quán cũng là tu thọ quán. Và thọ và tưởng được kể chung là tâm hành như là hơi thở vô ra là

1 cặp thân hành vậy đó. Tầm và tứ là 1 cặp khổ hành. Nói như vậy tu tâm quán là ghi nhận cả danh uẩn và sắc uẩn. Sắc uẩn ở đây là hơi thở ra vào chứ không rộng rãi như ở thân quán. Bà nói là tu tâm quan nhưng ghi nhận cả 4 danh uẩn. Nói vậy xét theo A Tỳ Đàm, đối tượng của tâm quán sâu rộng hơn thọ quán niệm xứ. Thọ quán niệm xứ là quan sát cảm giác của thân tâm, còn tâm quán niệm xứ là quan sát tâm trạng của mình. 1 cái là cảm giác, 1 cái là tâm trạng. Hành giả có thể phát hiện sự có mặt của tâm tham trong bất kỳ lúc nào mình muốn làm việc gì đó, như muốn ăn uống, muốn bước đi, muốn co giuỗi, muốn gãi, muốn vuốt tóc, hay 1 cử động lớn nhỏ nào đó vô danh.
Tâm sân hiện rõ khi ta đang có lòng chối bỏ hay trốn chạy, né tránh 1 thứ gì đó. Hành giả tu theo truyền thống Mogok tối thiểu phải có kiến A Tỳ Đàm căn bản để nắm vững vấn đề tâm pháp. Nhãn thức là gì, nhĩ thức là gì, sân là gì, tham là gì, si là gì, mạn là gì, tà kiến là gì, hoài nghi, hôn trầm là gì, căn bản là hành giả phải mất ít nhất khoảng 1 tháng, đó là hành giả giỏi đó mất 1 tháng để biết giáo lý căn bản. Khi vào thiền viện, thiền sư người ta giới thiệu cho mình, giải thích cho mình thì mình mới nghe. Thí dụ mình ngồi thấy ngộ ngộ, mình lên trình với thiền sư. Thiền sư chỉ nói là: cái đó là hôn trầm đó nha, cách diệt trừ hôn trầm là đừng tiếp tục ngồi chỗ khuất, chỗ kín, chỗ tối, mờ mờ, ra chỗ sáng mà ngồi, hoặc đi lấy nước lau mặt, rửa mặt đi, hoặc co giuỗi, tự xoa bóp tay chân mình đi. Khi thiền sư nói đó là hôn trầm mà mình không biết hôn trầm là cái gì thì chết rồi. Trong khi nếu mình biết thì thiền sư đỡ cực, à đó là hôn trầm đó, đó là phóng dật đó, mình nghe phóng dật mình biết. Nếu mình tu ở Thái, Miến Điện, Tích Lan thì mình … nếu có thông dịch thì khỏe, nếu nói bằng tiếng Anh, thường những từ đặc biệt họ xài tiếng Pa Li, ví dụ hôn trầm họ nói là (tiếng Pali), phóng dật họ nói (tiếng Pali), hoài nghi nhọ nói (tiếng Pali), hoặc họ nói đó là tăng thượng mạn có nghĩa là chưa đắc mà thấy đã quá rồi tưởng mình đắc. Nhớ nha.
Hành giả có thể phát hiện sự có mặt của tâm tham trong bất kỳ lúc nào mình muốn làm việc gì đó, nhớ nha. Như muốn ăn, uống, bước đi, co giuỗi, gãi, vuốt tóc, 1 cử động lớn nhỏ vô danh nào đó. Tâm sân hiện rõ khi ta có lòng chối bỏ, trốn chạy hay né tránh 1 thứ gì. Còn hành giả tu theo truyền thống Mogok tối thiểu phải có kiến thức A Tỳ Đàm căn bản để nắm vững vấn đề tâm tham. Thế nào nhãn thức, nhĩ thức, thế nào là tham, sân, si, tà kiến, ngã mạn, hôn trầm, hoài nghi, phóng dật… Có những trường hợp các trạng thái tâm thiện không được kể rõ trong các tâm sở như kham nhẫn hay từ tâm. Các vị nghe kỹ nha, có những tâm thiện không được kể rõ trong tâm sở như kham nhẫn hay từ tâm nhưng hành giả có kiến thức căn bản cũng có thể hiểu chúng chính là tâm sở (không nghe rõ).
Ai cũng nói tu tập tuệ quán là biết cảnh hiện tại nhưng ta phải hiểu rằng chữ hiện tại đó phải hiểu theo nghĩa chế định, tục đế, nói theo thời gian, theo đồng hồ. Chứ trong thực tế, nếu ta biết đó là loại tâm nào đang có mặt thì lúc đó nó đã không còn nữa. Khi ta biết tâm nào đang có mặt thì thật ra nó đã biến mất rồi. Không bao giờ có chuyện tâm này đứng nhìn tâm kia, không có, bởi vì không bao giờ có 2 tâm đứng cùng 1 lúc nha. Không bao giờ có chuyện thằng Tèo đứng nhìn thằng Tý làm việc. Trong tâm pháp không có chuyện thằng Tèo đứng nhìn thằng Tý mà cái tâm tham đó xuất hiện xong thì tâm thiện xuất hiện đằng sau nó biết là tâm tham vừa có mặt. Và thậm chí mình có thể nói là tâm tham đang có mặt cũng được. Nhưng phải biết đang là tương đối, là theo đồng hồ thôi, chứ trong thực tế nó đã biến mất tiêu rồi.
Trong thực tế, khi ta biết tâm nào đang có mặt thì thật ra lúc đó nó đã không còn nữa. Tâm sau quan sát tâm trước. Tâm tham là bất thiện, khi ta biết tâm tham đang có mặt thì có nghĩa là ta đang dùng tâm thiện hợp trí để quan sát tâm tham đó. Khi mà mình ghi nhận đây là tâm tham thì lúc đó tâm tham đã biến mất rồi. Và tâm mà biết đó là tâm thiện. Khi hành giả thấy cái này thì hành giả mới nhận ra, ồ đây là vô thường thiệt, vô ngã. Có nghĩa là cả đời mình, cuộc đời vun xới nỗi sầu thôi. Nghĩa là mình toàn đi biết cảnh cũ thôi. Cho nên tâm tham là tâm bất thiện khi ta biết tâm tham đang có mặt có nghĩa là ta đang dùng tâm thiện hợp trí để quan sát tâm tham đó mà bây giờ nó đã không còn nữa. Vì tốc độ sanh diệt của tâm rất nhanh và chúng không chỉ xuất hiện 1 lần, nên ta mới kịp thấy chúng và tưởng lầm là nãy giờ chỉ có 1 tâm tham hay là tâm sân kéo dài để cho mình nhìn. Mình cứ tưởng nãy giờ nó cứ đứng chần dần ở đó để cho mình dòm nó không à.
Ngay trong ngũ song thức, tốc độ sanh diệt của nhãn thức, nhĩ thức rất là nhanh. Trong số đó, hành giả thấy thân thức nó kéo dài hơn hết khi mình liếc thấy cái gì đó. Có những khoảnh khắc mình thấy

tâm nhãn thức nó có thể nhanh hay chậm. Nhưng thân thức thường khi mình thấy nó kéo dài cả mấy tiếng đồng hồ, ví dụ như mình bị nhức răng. Mình cứ nghĩ là trong mấy tiếng đồng hồ có 1 tâm thân thức biết cảnh khổ của thân, nó luôn tồn tại, có mặt ở đó, nó biết cảnh đau răng nhưng mà không phải. Nó có vô số process of mind, tức loạt tâm nó xuất hiện liên tục. Bên cạnh tâm thân thức biết đau của răng, chúng ta còn có tâm sân, chúng ta còn có tâm tham nữa. Ví dụ lúc đó chúng ta ngậm muối nó bớt, hoặc lúc đó tình cờ phone reo, cái mình cũng vui vì biết có người nào quen đó gọi mình. Hoặc chiều nay có người hẹn đưa mình đi nha sĩ, như vậy chiều nay mình sẽ hết đau. Chính cảm giác đó là tâm tham, chính suy nghĩ đó là tâm tham mà mình không biết. Thấy chủ yếu là biết đau 3 tiếng đồng hồ từ 6 giờ sáng cho đến 9 giờ sáng. Mình tưởng có 1 tâm biết đau nhưng thật ra là có vô số tâm biết đau, nó sanh diệt tiếp nối nhau.
Chẳng hạn như cơn đau nhức, sự ngứa ngáy lúc ngồi thiền có vẻ như chúng là 1 khối nặng và đang đè lên tâm của mình. Hành giả phải dùng niệm và tuệ để thấy rằng cơn đau hay sự ngứa đó thật ra là sự ghép nối liên tục của vô số tâm thân thức, thọ khổ. Hơn ai hết, hành giả tu tập tâm quán niệm xứ phải hiểu rằng đời sống của mình chỉ là sự ghép nối liên tục của 6 thức, của các tâm thiện ác, các tâm vui buồn trong từng giây, cái trước được thay thế bằng cái sau, cái mới thay thế cho cái cũ. Mọi sự diễn ra với tốc độ nhanh bao nhiêu tùy theo khả năng quan sát của hành giả.
Tui nhắc lại, kết thúc buổi giảng sáng nay, đó là mình chưa biết đạo mình thấy rằng chiếc xe riêng, mình hiểu lầm là có chiếc xe trong đống phụ tùng, có đống phụ tùng trong chiếc xe. Có nghĩa là mình thấy có cái tôi riêng, có cái vui, khổ riêng. Mình thấy rằng có cội cây và cái bóng của cội cây. Mình thấy có cái hộp và vật đựng trong cái hộp nhưng đối với hành giả có học A Tỳ Đàm, có tu tập Tứ niệm xứ thì hành giả thấy không phải như vậy. Cái gọi là tui chính là thân và tâm đang có mặt đây, đang vô thường đây. Nếu mà bỏ tâm sân mà đang có mặt này ra thì thằng Tèo chỉ là cái xác chết thôi. Nếu bỏ tâm thiện này ra thì Nguyễn Thị Hến chỉ còn là cái xác chết thôi. Chứ không có chuyện Nguyễn Thị Hến đang có tâm thiện. Nguyễn Thị Hến có tâm thân này,không có. Nếu có cái tâm này ra thì nghêu, sò, ốc, hến chỉ là 4 cái xác chết thôi.
Chúc các vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành, nhiều mộng đẹp. Hẹn ngày mai.

XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.

www.toaikhanh.com